戻る

正しい降圧薬の選び方と
v安全な使い方

心臓

正しい降圧薬の選び方と安全な使い方

3月 30, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

高血圧は、医学的には高血圧症と呼ばれ、世界で最も一般的な慢性疾患の一つです。放置すると心疾患、脳卒中、腎臓の障害などのリスクが高くなります。一方で、降圧薬は高血圧症の有効な治療と、長期的な健康維持において重要な役割を担っています。

本記事では、降圧薬の種類、適切な薬の選び方、そして血圧の薬を服用する際に守るべき重要な注意点について解説します。

目次 (もくじ)

1. 高血圧とは何か
2. 降圧薬とは何か
3. 降圧薬の種類
4. 適切な降圧薬の選び方
5. 血圧の薬を飲むときの注意点
6. 降圧薬の副作用
7. 高血圧をよりよく管理するためのポイント
8. まとめ
9. よくある質問
10. 免責事項
11. 参考文献

高血圧とは何か

高血圧とは、動脈を流れる血液の圧力が正常よりも高い状態が持続していることを指します。その状態が続くと、心臓にはより大きな負担がかかり、血管にもダメージが蓄積していきます。これが長期にわたると、さまざまな心血管疾患のリスクが高まります。

血圧は、心臓が収縮したときの最高血圧（収縮期血圧）と、拡張したときの最低血圧（拡張期血圧）の2つの数値で表されます。

JNC7（米国合同委員会第7次報告）の指針によると、成人の正常血圧は120/80mmHgとされています。血圧がこれより低い場合は低血圧、高い場合は高血圧と呼びます。

成人の血圧分類は次の通りです。

降圧薬とは何か

降圧薬とは、血管を拡張したり、心臓の負担を軽減したり、体内の余分な水分を排出したりすることで高くなった血圧を下げる薬の総称です。

これらの血圧コントロール薬は、次のような点で重要です。

- 脳卒中などの合併症を予防する
- 高血圧の長期管理を支える
- 心血管の健康を改善する

通常は、生活習慣の改善だけでは目標血圧を保てない場合に、医療従事者がこれらの薬を処方します。

降圧薬の種類

メイヨークリニックによると、高血圧の薬にはいくつかの系統があり、それぞれ作用の仕方が異なります。医師は、より安定した血圧コントロールを目指して、1種類または複数の降圧剤を組み合わせて使用します。

降圧薬は作用機序によっていくつかの大きな薬剤クラスに分類されます。代表的なものは次のとおりです。

第一選択の降圧薬

1．サイアザイド系利尿薬

サイアザイド系利尿薬は、尿量（利尿）を増やし、ナトリウムや水分の排泄を促すことで、体内の余分な塩分と水分を除去します。その結果、血液量が減少し、心臓に戻る血液量（前負荷）が軽減されます。代表例は次のとおりです。

- ヒドロクロロチアジド
- クロルタリドン
- インダパミド

2．カルシウム拮抗薬

カルシウム拮抗薬は、血管平滑筋や心筋細胞内へのカルシウムの流入を抑えることで、血管を拡張し、血圧と心臓の負担を軽減する薬です。単剤としても、他の降圧薬との併用でも使用され、他の心血管疾患にも用いられることがあります。

代表例は次のとおりです。

- アムロジピン
- フェロジピン
- ニカルジピン
- ニフェジピン

3．ACE阻害薬

ACE阻害薬（アンジオテンシン変換酵素阻害薬）は、レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系（RAAS）を抑制し、血管を拡張させることで血圧を下げる薬です。代表例は次のとおりです。

- エナラプリル
- リシノプリル
- ラミプリル

4．ARB（アンジオテンシンII受容体拮抗薬）

ARB（アンジオテンシンII受容体拮抗薬）は、血管を収縮させ血圧を上昇させるアンジオテンシンIIというホルモンの作用をブロックすることで、血圧を下げる薬です。代表例は次のとおりです。

- ロサルタン
- バルサルタン
- テルミサルタン

第二選択の降圧薬クラス

1種類の第一選択薬だけでは血圧が十分に下がらない場合、別の系統の第二選択薬を追加します。

1．B遮断薬

B遮断薬（B受容体遮断薬）は、副腎から分泌されるストレスホルモン（アドレナリンやノルアドレナリン）の作用を、主に心臓や腎臓で抑えることで、心拍数と血圧を下げ、心臓の負担を軽減する薬です。代表例は次のとおりです。

- ビソプロロール
- メトプロロール
- カルベジロール

2．その他の薬

A遮断薬（ドキサゾシン、プラゾシンなど）、血管拡張薬（ヒドララジン、ミノキシジルなど）、中枢性作動薬（クロニジン、メチルドパなど）は、特定の状況で使用される薬であり、多くの患者において第二選択薬として日常的に用いられるわけではありません。

それぞれの降圧薬クラスは、年齢、心不全や腎疾患、糖尿病、前立腺肥大症などの併存疾患の有無、さらに各薬剤のリスクとベネフィットを含めた個々の健康状態に基づいて選択されます。

適切な降圧薬の選び方

どの降圧薬を使うかは、次のような個々の要因によって決まります。

1．年齢

高齢者では、利尿薬やカルシウム拮抗薬など、特に効果が出やすい薬がある一方で、若年者では別の第一選択薬が適応となる場合があります。

2．基礎疾患の有無

- 糖尿病：腎臓保護作用や心血管保護作用が期待できるため、ACE阻害薬やARBが選ばれることが多くなります。
- 心疾患：冠動脈疾患、心不全、心筋梗塞の既往がある場合には、B遮断薬がよく使用されます。
- 腎疾患：腎機能を守り、蛋白尿を減らす目的で、ACE阻害薬、ARB、利尿薬などが選択されることがあります。

3．高血圧の重症度

軽度であれば、生活習慣の改善と1種類の薬だけで目標血圧を達成できる場合もありますが、中等度から重度の高血圧では、目標値に到達するために複数の薬を併用することが多くなります。

4．副作用

医師は、副作用に対する耐容性、すでにある持病、過去の薬剤アレルギーや副作用歴などを考慮し、副作用のリスクを最小限にしながら、長期的に無理なく続けられる薬が選ばれます。

5．生活スタイルと服薬のしやすさ

服用回数が少ない、覚えやすい飲み方など、生活スタイルに合った処方にすることで、血圧管理と治療の継続率を高めることができます。

重要な点として、身近な人の勧めや自己判断で選んだり、用量を変更したりすることは避けてください。降圧薬の開始、中止、変更は、必ず医師などの専門家に相談してから行ってください。

また、オンライン薬局や薬の通販、お薬ショップといった手段で入手を検討する場合であっても、医薬品の使用には個々の健康状態に応じた判断が必要であり、自己判断に頼らず、必ず医師などの専門家に相談したうえで適切に使用することが大切です。

血圧の薬を飲むときの注意点

各種ガイドラインでは、適切な薬を選ぶことと同じくらい、その薬を正しく使うことが重要だとされています。とくに次の点に注意しましょう。

1．処方どおりに服用する
医師の指示に従い、決められた量を決められたタイミングで服用してください。自己判断で飲み忘れたり、量を調整したりすると、効果が弱まるだけでなく、リスクが高まります。

2．血圧を定期的に測定する
自宅で血圧をこまめに測ることで、薬の効き方を把握しやすくなります。

3．急に中止しない
降圧薬を自己判断でいきなりやめると、血圧が急激に上昇し、危険な状態になることがあります。中止や減量は、必ず医師と相談のうえで行ってください。

4．飲み合わせに注意する
一部の市販薬やサプリメントは、高血圧治療薬と相互作用を起こし、効果を弱めたり副作用を強めたりする場合があります。新しい薬や健康食品を使うときは、事前に確認しましょう。

5．塩分とアルコールを控える
減塩や節度ある飲酒は、それ自体が血圧に良い影響を与えるだけでなく、降圧薬の効果を引き出す助けにもなります。

6．副作用は早めに医師に相談する
何らかの体調の変化や違和感がある場合は、放置せずに早めに医師に伝えてください。

これらを意識することで、より良い血圧コントロールが期待できます。

降圧薬の副作用

メイヨークリニックによると、降圧薬は高血圧の治療に有効である一方で、どの薬にも副作用が起こる可能性があります。

よくみられる副作用としては、次のようなものがあります。

- ふらつきや立ちくらみ
- だるさや疲労感
- 利尿薬による頻尿
- ACE阻害薬による乾いた咳
- カルシウム拮抗薬による足首のむくみ

多くの場合、副作用は時間とともに軽くなったり、十分に対処可能なものです。もし症状がつらい場合や長く続く場合には、医師が用量を調整したり、飲み方を変えたり、別の薬へ切り替えたりすることがあります。

高血圧をよりよく管理するためのポイント

高血圧の管理では、薬だけに頼るのではなく、生活習慣の改善が欠かせません。

取り入れやすいポイントとしては、次のようなものがあります。

- 適正体重を保つ
- 1日30分程度の有酸素運動など、定期的に身体を動かす
- 減塩を基本としたバランスのよい食事をとる
- ストレスをため込まない工夫をする
- 禁煙する

まとめ

自分に合った降圧薬の選択は画一的ではなく、個々の健康状態やリスク要因、薬に対する反応を医師が総合的に判断して決める、いわば「オーダーメイド」の治療プロセスです。

適切な医療のもとで薬を継続し、正しい使い方を守ることで、高血圧は十分にコントロールが可能です。これにより、心筋梗塞、脳卒中、腎疾患などの長期的な心血管合併症のリスクを下げることができます。

現在の治療が自分に合っているか不安がある場合は、必ずかかりつけの医師に相談し、安全かつ効果的な治療方針を一緒に見直してください。

よくある質問

1．降圧薬はなぜ必要なのですか。

降圧薬は、高くなった血圧を下げることで、心疾患、脳卒中、腎障害などのリスクを減らすために使用されます。

2．医師はどのようにして適切な降圧薬を選ぶのですか。

年齢、高血圧の重症度、既往歴や現在の持病、生活習慣、副作用の出やすさなどを総合的に考慮して、医師があなたに適した薬を選びます。

3．降圧薬にはどのような種類がありますか。

主に、利尿薬、ACE阻害薬、ARB、カルシウム拮抗薬、B遮断薬などがあります。

4．血圧が正常化したら、薬をやめてもよいですか。

いいえ。専門機関は、医師の指示なしに降圧薬を中止すると、血圧が急上昇するおそれがあると警告しています。降圧薬の中止や変更は、必ず医師の管理のもとで行ってください。

5．降圧薬にはどのような副作用がありますか。

ふらつき、だるさ、頻尿、足首のむくみ、乾いた咳などが代表的な副作用として挙げられます。多くの場合、用量調整や薬の変更などで対応可能です。

免責事項

本記事は情報提供のみを目的としており、専門的な医療アドバイスの代わりにはなりません。降圧薬や血圧の薬を開始・変更する際は、必ず医師などの有資格の医療専門職に相談してください。高血圧の治療内容は、個々の健康状態によって異なります。

参考文献

1. クリーブランド・クリニック. 血圧降下薬（降圧薬）［インターネット］. クリーブランド・クリニック; 2022 [2026年3月18日閲覧]. 参照元: Https://My.Clevelandclinic.Org/Health/Treatments/21811-Antihypertensives
2. メイヨー・クリニック. 血圧薬の選び方：高血圧治療薬の概要［インターネット］. メイヨー・クリニック; [2026年3月18日引用]. 参照先: Https://Www.Mayoclinic.Org/Diseases-Conditions/High-Blood-Pressure/In-Depth/High-Blood-Pressure-Medication/Art-20046280
3. ドイツ心血管研究センター（DZHK）. 高血圧に適切な薬［インターネット］. DZHK; [2026年3月18日引用]. 参照先: Https://Dzhk.De/En/Newsroom/News/Latest-News/Article/The-Right-Medication-For-Your-High-Blood-Pressure
4. 今井 義明. 降圧薬による治療. Hypertension Research［インターネット］. 2011 [2026年3月18日引用]. 参照先: Https://Www.Nature.Com/Articles/Hr20148
5. 日本高血圧学会. 日本高血圧学会 血圧上昇および高血圧の管理に関するガイドライン 2025 (JSH2025)［インターネット］. Hypertension Research; 2025 [2026年3月18日引用]. 参照先: Https://Www.Nature.Com/Articles/S41440-025-02462-Y

体の部位から探す
髪
目
肌
歯と口
喉
胃腸
骨と関節
尿路
血管
心臓
臀部と腰
腎臓

症状から探す
老化と肌の問題
AGA/FAGA
ストレス管理（気分とエネルギー）
免疫力とアレルギー
体重管理
血圧
消化器系の問題
骨と関節
栄養とライフスタイル
性感染症
性機能障害（EDと早漏）

ニュース
海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説
品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説
薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿
5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説
5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ｜薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド
5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイン
5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説
5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか?

あなたの名前

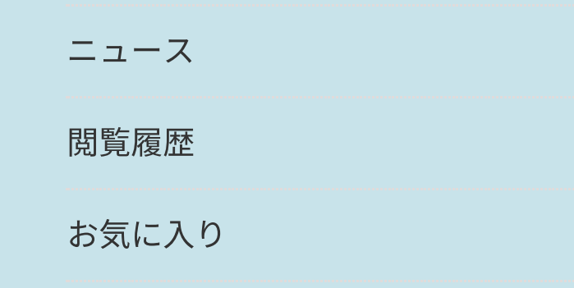
あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

RELATED POSTS



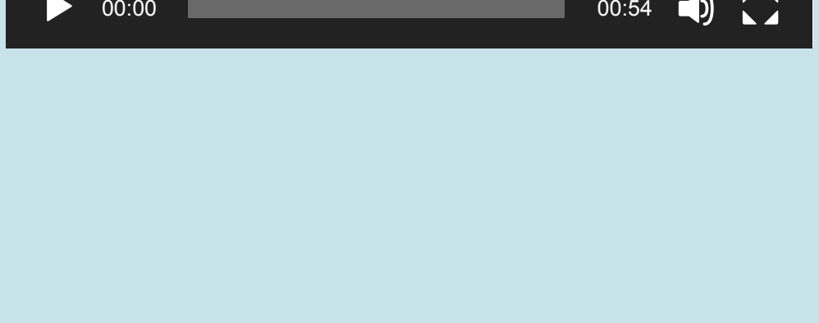
もつ鍋とホルモン鍋の違いとは？
4月 28, 2026

コレステロールの薬を
飲み続けるとどうなる?
効果とやめどき

コレステロールの薬を飲み続けるとどうなる？効果とやめどき
4月 18, 2026

お薬ショップ
日本で
ADHD治療薬は
市販で購入できる?

日本でADHDの薬は市販で購入できる？ルールと利用可能な選択肢の解説
1月 13, 2026


「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ
お薬ショップ
安心個人輸入で、賢くセルフケア
00:00
00:54

性機能障害（EDと早漏）

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.